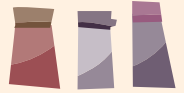




栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～生活習慣病の発症予防は体重管理から～

体重が増加し、BMI（体格指数）が25以上になると脂肪細胞が肥大化します。肥大化した脂肪細胞からは、血糖値や血圧を上昇させたり、血栓を作る物質が多く出るようになります。この状態が続くと生活習慣病を引き起こしてしまうので、予防には“体重管理”が重要です。

主食・主菜・副菜（2品）をそろえ、自分の体格や活動量に見合った量を食べ、適正体重を保つように心がけましょう。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI	判定基準
18.5未満	低体重（やせ）
18.5～24.9	普通体重
25以上	肥満

エネルギー：581kcal 脂質：6.2g
たんぱく質：29.9g 食塩：1.2g

✂️雑穀入り芋ごはん

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・200g 麦・・・・・・・・20g
から芋・・・・・・・・200g

作り方

- ①米をといで水加減をする。
- ②から芋は皮を付けたまま乱切りにし、水に浸けてあく出しをする。
- ③①に②を入れて炊飯する。



✂️鮭と根菜のピリ辛煮

材料（4人分）

鮭・・・・・・・・4切れ 切干大根(戻し)・・120g
ごぼう・・・・・・・・200g さくらげ(戻し)・・40g
人参・・・・・・・・200g 味噌・・・・・・・・12g
おろし生姜・・小さじ2 唐辛子・・・・少々
おろしにんにく・・小さじ2 A { みりん・・・・20cc
にら・・・・・・・・20g すりごま・・・・4g

作り方

- ①鮭は1切れを1/2に切って、片栗粉をまぶして、フライパンで両面を焼いておく。
- ②ごぼうは斜め1cm幅に切り、水にさらしてから水切りする。
- ③人参は1cm厚さの輪切りにする。
- ④鍋に②③を入れ、ひたひたの水を加えて煮る。（煮汁が多くなるようにする）
- ⑤④に①を加えて、Aを入れて味をなじませる。
- ⑥出来上がりぎわに、2～3cmに切ったにらを加える。

✂️きのこのサラダ

材料（4人分）

キノコ類(しめじ、エノキ、しいたけ等)・・280g
赤ピーマン・・・・・・・・20g 玉ねぎ・・・・40g
レタス・・・・・・・・40g
A { かぼす果汁・・・・大さじ4
めんつゆ・・・・大さじ1と小さじ1

作り方

- ①きのこは食べやすい大きさに切り、鍋に入れ、みりんを加えて蓋をして加熱し、冷ましておく。
- ②赤ピーマンは細切りにする。
- ③とレタスは小さくちぎる。
- ④①②③を合わせてAをかける。

✂️キャベツのピクルス

材料（4人分）

キャベツ・・・・・・・・120g
人参・・・・・・・・12g
赤ピーマン・・・・10g
しょうが・・・・少々

甘酢の材料
酢・・・・8cc
砂糖・・・・2g
塩・・・・0.8g

作り方

- ①キャベツはざく切り、人参・赤ピーマン・生姜は千切りにする。
- ②①を袋に入れ、甘酢を入れもみこみ、しばらくおく。

✂️果物（みかん）

材料（4人分）

みかん・・・・1人1個ずつ

